

Verschillende soorten vasten

Er zijn verschillende soorten vasten. Degene die je kiest, is tussen jou en God. De vorm is niet per se wat het verschil maakt, jouw hart wel. Toen Daniel aan het vasten was liet hij 'geliefd' en 'begeerlijk' voedsel staan en koos om zijn tijd en focus op God te stellen. De reactie van God was dat Daniel 'geliefd' en 'begeerlijk' was in de ogen van God.

Vaak zien we een gedeeltelijke vasten zoals niet meer TV kijken ook als een mogelijkheid. Toch is het Bijbelse vasten het laten staan van eten. Ik zeg niet dat het verkeerd is om een offer te brengen door zaken te laten staan, maar het bedoelde vasten in de Bijbel is het laten staan van eten.

Volledig vasten 40 dagen

Drink alleen vloeistoffen (je stelt zelf het aantal dagen vast).

Het zgn 'Daniel vasten'

Eet geen vlees, geen snoep en geen brood. Drink water en sap. Eet fruit en groente. Daniel vastte 21 dagen. Voor meer info kijk op www.danielvasten.nl

3 dagen vasten of 7 dagen vasten

Dit vasten kan een volledige vasten zijn, een Daniel vasten zijn of minstens één voedselproduct opgeven.

Gedeeltelijk vasten

Een gedeeltelijk vasten is van 6.00 uur tot 15.00 uur of van zonsopgang tot zonsondergang.

Bijbelteksten

Mattheüs 6: 16-18, Mattheüs 9: 14-15, Lucas 18: 9-14

De relatie met bidden en het lezen van Gods Woord:

1 Samuël 1: 6-8, 17-18, Nehemia 1: 4, Daniël 9: 3, 20, Joël 2:12, Lukas 2:37, Handelingen 10:30, Handelingen 13: 2

Vasten als groep/kerk:

1 Samuël 7: 5-6, Ezra 8: 21-23, Nehemia 9: 1-3, Joël 2: 15-16, Jona 3: 5-10, Handelingen 27: 33-37

Bedenk dat het de houding is van een hart dat Hem oprecht zoekt, waarop God reageert met een zegen (Jesaja 58, Jeremia 14:12, 1 Korintiërs 8: 8). Dat God je mag zegenen terwijl je vast!

Vasten van 6 uur 's ochtends tot 6 uur 's avonds

Richteren 20:26

Het leger vastte de 'hele dag' bij Bethel (Bethel = huis van God). De hele dag is van zonsopgang tot zonsondergang. Zeg maar ruwweg van 6 uur in de ochtend tot 6 uur in de avond. Alleen water tussen 6 en 6! Daarna kun je alles eten.

Extra info op: <https://visie.eo.nl/artikel/2014/02/herman-boon-vasten-is-niet-een-wedstrijdje-niet-eten>